

Shibari

Guia para iniciantes

Básico

Rigger Otto Marx

Apt 505

...

- “Shibari é uma troca emocional entre um homem e uma mulher;
- Isso é algo único de expressar amor e emoção através das cordas;
- Shibari, não é como você faz esta ou aquela amarração, é como você usa a corda para trocar emoções com uma mulher”.

...

- Os atos de amarrar e desamarrar são acompanhados de toques, carícias, gestos, respirações, olhares;
- É um ballet ritmado que promovem diferentes sensações;
 - Sendo as cordas são seus principais extensores e promotores.
- Essa simbiose entre os atores, promovida pelo conhecimento dos corpos e de seus respectivos limites, acontece por comunicação verbal, física ou sensorial.

...

- Além de todo o sustentáculo teórico e técnico, a escravidão com cordas ainda proporciona aos seus envolvidos experiências que por vezes são imensuráveis, precedendo um estado nirvânico de puro êxtase, aflorando sentimentos do corpo e da alma pela arte e sensualidade que lhe são próprias: poder, entrega, submissão, beleza, dominação, sentimentos. Aqui está um pilar de sua essência: a capacidade e o estado de fazer os envolvidos sentirem algo que extrapola o conceito de fetiche.

Termos

- Shibari x Kinbaku;
 - Shibari
 - Tradução do verbo “amarrar”;
 - Sem vínculos com questões SM ou eróticas;
 - É amarrar em um estilo japonês e com uma estética japonesa.
 - Kinbaku
 - É utilizada dentro de um contexto SM;
 - É necessária uma simbiose com a mulher;
 - Desenvolve uma conexão a fim de conseguir uma troca emocional;
 - Transcender os meros aspectos técnicos das amarrações;
 - É necessário tocar sua alma. (subspace).

Termos

- Nawashi ou Bakushi
 - Nawa significa corda;
 - Shi seria uma espécie de apêndice para indicar um ofício, como “proficiência em”;
 - Baku significa restrição.
- Nawashi
 - Termo utilizado apenas no Japão e para quem estudou a arte por anos.
- Rigger/shibarista/ artista shibari
 - Termo utilizado no contexto SM.

História

- A corda
 - Culto às divindades naturais;
 - “Shin” (Kami) é o termo genérico para os deuses, deusas, espíritos divinos e vários espíritos da natureza;
 - As moradas de Kami são vários lugares ou objetos naturais, e são considerados sagrados pelos seus praticantes;
 - Estes locais são normalmente protegidos por uma shimenawa.
 - Uma corda de palha, arroz, algodão ou cânhamo enfeitada com papéis brancos sagrados.

História

- A corda
 - Nesta religião as cordas e as amarrações representam um símbolo muito forte;
 - A chinowa, um grande círculo feito de junco ou cordas usado para purificação;
 - O kadomatsu, formado a partir de 3 grandes rebentos de bambú e corretamente amarrados para receber o Ano Novo;
 - A hinawa, um cabo fino iluminado em um santuário e depois trazido de volta para a casa para que todos os que lá vivem possam desfrutar de uma boa colheita e prosperidade durante todo o ano.

História

- O sexo
 - subordinação sexual, a espiritualidade e a religião foram perfeitamente combinadas e acomodadas pelos japoneses;
 - muito diferente na orientação sexual de qualquer sociedade ocidental baseada em crenças judaíco-cristãs;
 - O Japão é o único grande país industrializado que não demonizou a sexualidade sob as rubricas do pecado, perigo;
 - A religião xintoísta reconhece ‘nem o bom, nem o mal’, de modo que o conceito de pecado e culpa pessoal tão comumente associada ao sexo nas culturas ocidentais não existe na tradição japonesa;
 - Nem o Xintoísmo ou as muitas formas de budismo do Japão têm a noção do pecado original, e nem a religião tem uma única divindade que atua como Legislador e Juiz Eterno do delito humano.

História

- Artes Marciais
 - Hojojutsu (Nawajutsu), fundada em 1532
 - Arte marcial japonesa tradicional de restringir um oponente usando cabos ou cordas;
 - Suas origens exatas como técnica de luta permanecem um tanto obscuras;
 - A corda era um acessório que fazia parte da indumentária de guerra e tinha múltiplas utilidades como prender a sela do cavalo, escaladas e também para a imobilização de prisioneiros;
 - É fundamental para a compreensão da evolução do moderno shibari/kinbaku.
 - Período Edo
 - Hojojutsu tornou-se uma técnica de aplicação de lei proeminente, e se desenvolveu rapidamente, com sofisticação e com todo o simbolismo que as cordas representam para a cultura japonesa.

História

- Artes marciais
 - Técnicas Hojuyutsu
 - Hayanawa
 - É a captura de prisioneiros feitos com uma corda forte e fina (3 a 4mm) chamada de corda rápida;
 - Era passada em torno do corpo, pescoço e braços do prisioneiro. Era realizado por um policial enquanto o prisioneiro estava resistindo ativamente, por isso tinha que ser feito rapidamente.
 - Honnawa.
 - Cordas de cânhamo/juta, (6 mm) e utilizadas para proporcionar ligações de vários membros do corpo;
 - Utilizado para o transporte de prisioneiros e, no caso de crimes graves, para a exposição pública do preso antes da execução.

História

- Artes marciais
 - Técnicas Hojujutsu
 - Honnawa
 - Aplicada por um grupo de policiais, em quantidade de 2 a 4,
 - Permitiu a criação de padrões mais complicados, demorados e ornamentais que a Hayanawa;
 - Também foi o método utilizado para amarrar os presos que tinham que ser transportados através de fronteiras provinciais;
 - Cada jurisdição, com seu conjunto de policiais, tinham seus próprios métodos de amarrar/imobilizar os prisioneiros;
 - Guardavam absoluto sigilo sobre suas técnicas – apesar de serem bem parecidas.

História

- Artes marciais
 - Técnicas Hojujutsu
 - Honnawa
 - Deve ser impossível escapar, mesmo que o prisioneiro desloque suas articulações;
 - O preso não deve ser capaz de entender o processo do laço;
 - A amarração não deve deliberadamente cortar a circulação de qualquer parte do corpo ou causar danos nos nervos;
 - Deve ser bonita.

História

- Artes marciais
 - Técnicas Hojutsu;
 - Punições
 - Sequelas irreversíveis por conta da pressão exercida;
 - Morte lenta pela suspensão, que às vezes levava dias.
- Em 1742, o governo japonês promulgou uma lei proibindo determinados castigos, entre eles, o uso do Hojutsu para essa finalidade;
- A partir desse período tenha-se começado a dar uma utilização sexual para a prática;
- Foram encontradas representações eróticas com cordas nessa época.

História

- Séc. XX
 - 1908, o ilustrador e desenhista Ito Seiu pesquisou as técnicas do Hohojutsu e as levou para o papel;
 - Seus desenhos foram publicados em revistas, tiras de jornais e quadrinhos na década de 50 popularizando definitivamente o Kinbaku como uma autêntica expressão de arte.
 - Na década de 60, o Kinbaku já era visto como uma tradição japonesa da arte da submissão sexual através das cordas.
 - Termo que foi adotado por fazer mais sentido, pois tratava-se apenas de imobilização por cordas, já o Hohojutsu era uma arte marcial da qual a imobilização fazia parte.

História

- Séc. XX
 - Nos anos 90, com a proliferação da prática pelo mundo, a denominação de Kinbaku acabou sendo substituída por Shibari;
 - Uma das características mais notadas foi a substituição da plasticidade pela praticidade, popularizando um novo nome para a milenar arte da imobilização pelas cordas: Bondage .
 - Bondage no BDSM não limita-se às cordas, abrange todo material que cause restrição de movimentos.

Tipos de cordas

- Cordas naturais
 - Manila, feita das folhas da abaca (família das bananas);
 - Corda dura
 - Sisal, feita da fibra do agave,
 - Corda dura.
 - Algodão, usada normalmente para amarração estática, desaconselhada para suspensão total;
 - Corda média/macia.
 - Cânhamo, feita de fibra da cannabis, mas pode provocar irritação de pele;
 - Corda média.
 - Juta, feita da fibra de juta.
 - Corda média.

Tipos de cordas

- Cordas sintéticas
 - Nylon, feita de polietileno – cordas de escalada, pode provocar irritação de pele, desaconselhada para a prática de suspensão total.
 - Corda macia.
- Espessuras
 - Devem ter entre 4mm e 8mm de diâmetro.
- Tamanho
 - Entre 8 a 10 metros de comprimento.
 - São maioritariamente usadas dobradas provocando assim menos tensão nesse ponto do corpo.

Manutenção de cordas

- Tratamento de cordas
 - Fervura;
 - Amolece as fibras.
 - Secagem;
 - Contração das fibras.
 - Queima;
 - Retira todas as fibras excedentes da corda bruta torcida.
 - Limpeza;
 - Retirada das fibras excedentes e queimadas.
 - Oleamento.
 - Processo de maciez.

Manutenção de cordas

- Desalma;
 - Alma da corda
- Manutenção de cordas já tratadas
 - Fervura;
 - Amarre a corda em rolos e ferva em um recipiente por 5 min.
 - Secagem;
 - À sombra, preferencialmente esticadas. Pode levar até 2 dias.
 - Oleamento;
 - Use um pano limpo umedecido com óleo (johnson baby).
 - As cordas ficam mais finas e moles a cada uso.

Segurança

- Certas práticas, podem conduzir a um estado de êxtase – “subspace”, em que o indivíduo perde a sensibilidade à dor e em certa medida a consciência, devido à produção excessiva de endorfinas. Nestes casos, não existe normalmente a coerência necessária para proferir a “safeword”, aumentando o risco de eventuais danos;
- Saveword;
 - Indica que se atingiu determinado tipo de limite, físico ou psicológico, ou que alguma coisa não está bem, como por exemplo câibras, tonturas, etc., ou simplesmente se quer parar.
- Savesign;
 - Em determinadas situações em que não é possível falar, como o uso de mordanças, máscaras ou outros objetos de inserção oral, a “safeword” deverá ser substituída por um sinal.

Segurança

- Outros cuidados

- Circulação

- Ela se dá por conta da pressão das cordas sobre os vasos sanguíneos, reduzindo a passagem de sangue para determinado ponto;
 - O maior problema da falta de circulação é que ela pode mascarar lesões nos nervos devido aos sintomas na área afetada;
 - Apesar de problemas circulatórios serem extremamente comuns, devido ao tempo relativamente curto em que acontece não há grandes riscos.

Segurança

- Outros cuidados

- Circulação

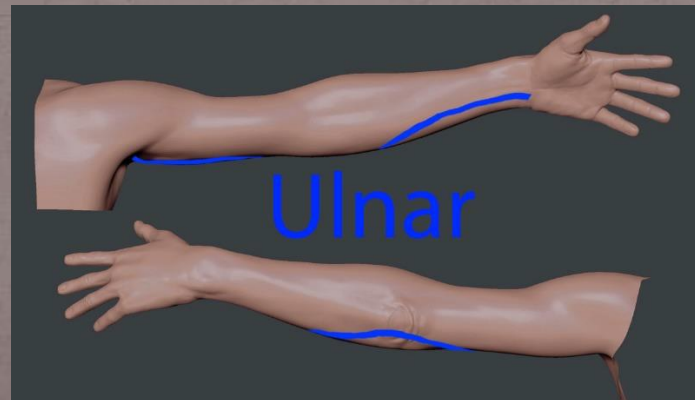
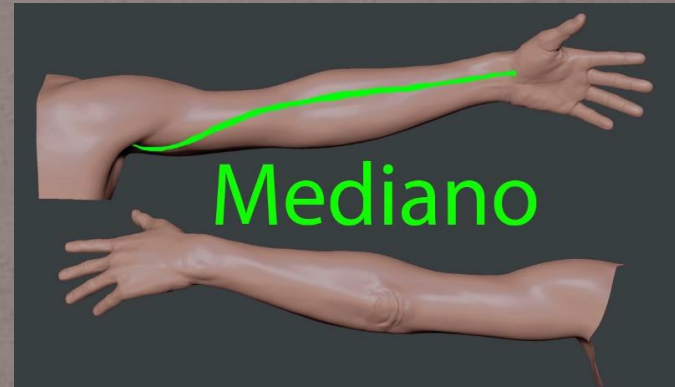
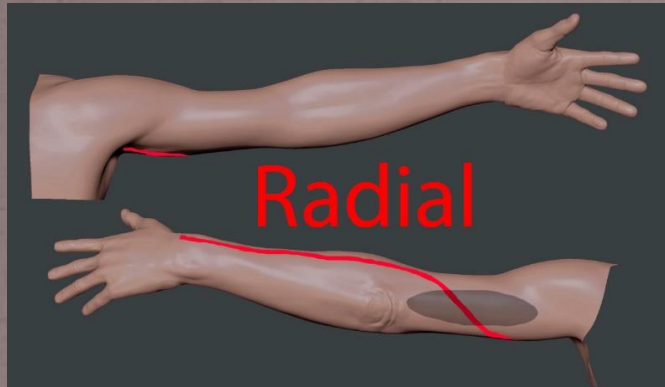
- Descoloração da pele, que pode assumir um tom azul, roxo ou preto. Essa mudança de cor varia para cada indivíduo e pode ocorrer dentro de segundos ou minutos. A pele deve voltar ao normal poucos segundos após ser desamarrado;
 - Formigamento em toda a área abaixo da compressão;
 - Dormência;
 - Frio;
 - Inchaço.

Segurança

- Terminações nervosas
 - Ao ser amarrado de forma incorreta esses cabos podem ser danificados;
 - O Radial se inicia no plexo braquial seguindo diagonalmente para baixo, passando por baixo do bíceps e ressurgindo na frente na parte inferior do braço;
 - É invariavelmente o nervo que mais causa problemas no shibari;
 - Seu posicionamento faz com que amarrações tradicionais do torso e braços se tornem perigosas caso não sejam colocadas onde o nervo passa por baixo do músculo;
 - Transmite movimento para o dedão e parte externa do antebraço. Caso lesionado gravemente há perda parcial de mobilidade do cotovelo e dedão, e perda total da capacidade de levantar o punho e dedos.

Segurança

- Terminações nervosas



Segurança

- Terminações nervosas
 - O Mediano cruza o braço quase que em linha reta e fica bem próximo à superfície;
 - Ele é o maior responsável pela movimentação dos dedos e punho para baixo.
 - O Ulnar é o nervo que dói quando batemos o cotovelo;
 - Ele é responsável por alguns movimentos do punho e dedinho
 - Compressão do plexo braquial como um todo pode fazer com que todas as áreas da mão apresentem esses sintomas, por isso tenha cuidado com toda corda posicionada na axila.

Segurança

- É possível identificar uma lesão nervosa quando se perde a sensibilidade, movimento ou se sente formigar somente parte da mão;
- As partes coloridas da imagem indicam onde cada nervo apresentará dificuldades.



Segurança

- Durante a sessão é importante checar regularmente os sinais de compressão;
- Abra e feche a mão com força;
- Esfregue a ponta dos dedos;
- Dobre o punho para trás ou peça que o top passe as unhas pelo braço para checar sensibilidade;
- Caso persista por mais de duas horas vá ao hospital.

Segurança

- Desmaios
 - Fique sempre atento aos sinais de perigo que significam que um desmaio (ou vômito) está para acontecer:
 - Suar frio;
 - Tontura;
 - Tino no ouvido;
 - Náusea;
 - Sensação de cabeça leve;
 - Desorientação.
 - Ao acordar é muito provável que a pessoas se sintam meio tonta e nauseada. Não se levante muito rapidamente.

Segurança

- Alergia à cordas
 - Atente se a pele fica vermelha;
 - Há crise de espirros;
 - Sensação de coceiras.
- Alergia à cordas é real, muitos se precipitam em se autodiagnosticar quando muito provavelmente não são alérgicos, mas caso sejam evitem o contato;
- Cordas sintéticas e cordas não tratadas podem conter.
 - Lubrificantes em excesso;
 - Conservantes;
 - Pigmentos.

Segurança

- Outros cuidados
 - Comunicação;
 - Sempre mantenha a comunicação.
 - Lâminas;
 - Sempre tenha no mínimo uma lâmina apta para cortar as cordas em caso de emergências.
 - Preferencialmente use tesouras ou uma faca sem ponta.
 - Respiração;
 - Nunca bloqueie a boca e o nariz ao mesmo tempo.
 - Só;
 - Em hipótese alguma deixe a pessoa amarrada sozinha.
 - Paciência.
 - Cada “nó” é único e feito um por vez. É comum ter que desfazer um nó e refaze-lo.

Estrutura da sessão

- Pré sessão
 - Comunicação
 - Pré care;
 - Equipamentos;
 - Verifique o equipamento (cordas, equipamentos de emergência, tesouras, curativos, etc).
 - Ambiente
 - Tenha controle sobre o ambiente a ser usado. Será apenas no solo? Haverá suspensão?
- Durante a sessão
 - Comunicação
 - Verifique sempre sobre a posição da corda e a condição da pessoa.

Estrutura da sessão

- Durante a sessão
 - Cuidado;
 - Atente-se sobre a compressão excessiva em nervos e ou circulação.
 - Paciência;
 - Relaxe, mostre controle e segurança.
 - Situação de emergência.
 - Mantenha a calma;
 - Corte a corda, com cuidado para não se ferir e nem a pessoa;
 - Transmita calma;
 - Ligue para a emergência.

Estrutura da sessão

- Pós sessão
 - Comunicação;
 - Afago, início do aftercare.
 - Aftercare;
 - Organização.
 - Recolha o material utilizado.

Pré care/ aftercare

- Pré care
 - Comunicação
 - Saber das complicações de saúde, se houver;
 - Saveword;
 - Savesign.
- Aftercare
 - Atenção;
 - Comunicação, afeto.
 - Alimentação;
 - Água, comida, repositores de energia, barras de cereais.
 - Cuidados;
 - Assepsia e limpeza dos ferimentos, se houver.
 - Alongamentos.
 - Movimentos leves, massagens

Aftercare

- Recuperação de lesões
 - Hematomas
 - São as lesões mais comuns no shibari e não precisam de tratamento;
 - É normal que você encontre marcas onde as cordas foram colocadas e talvez nos joelhos e cotovelos;
 - Caso deseje evitar que isso aconteça, aplicar gelo sobre os possíveis locais do hematoma logo após a sessão é recomendado;
 - Para que desapareçam mais rápido, após 24h faça compressas de água morna.

Aftercare

- Recuperação de lesões
 - Queimaduras;
 - Passar as cordas muito rapidamente sobre a pele pode causar queimaduras. Esse problema é agravado com cordas sintéticas;
 - Lave o local com água e sabão e aplique um bálsamo não irritante;
 - Dependendo da gravidade da queimadura, considere utilizar um antiséptico.
 - Dor muscular;
 - Ao ficar muito tempo na mesma posição ou numa amarração apertada os músculos se contraem e isso gera a dor pós sessão.

Aftercare

- Recuperação de lesões
 - Dor muscular;
 - Esse tipo de lesão não traz problemas mais graves e também se resolve sozinha;
 - Para acelerar o processo de recuperação ou aliviar os sintomas, faça compressas de água morna, tome remédios adequados para aliviar a dor e use produtos tópicos como arnica e mentolados.
 - Compressão de nervo;
 - Dor que irradia, dormência, sensação de agulhas, fraqueza no músculo ou incapacidade de realizar certos movimentos são sinais de compressão no nervo.

Aftercare

- Recuperação de lesões
 - Compressão de nervo
 - Esse é um tipo de lesão mais séria e requer tratamento médico;
 - Evite apalpar a lesão (que pode não estar necessariamente na área com dor) e movimentar a área afetada;
 - Tome medicações para reduzir a inflamação e imediatamente aplique gelo no local;
 - Caso os sintomas não desapareçam pense na possibilidade de fisioterapia.

Shibari

Nível 1

Rigger D. Otto Marx

Apt 505

Ne Waza (técnicas de solo)

- São as técnicas de amarração em solo;
- Usadas para caricias e ou torturas;
- Sendo que, independentemente dos objetivos, a corda sempre será um meio de conexão entre os parceiros;
 - promovendo intimidade e troca de prazeres, sentimentos e emoções.
- Esta modalidade apresenta uma infinita variedade de posições e amarrações;
- O bom uso das técnicas e dos princípios de segurança são imprescindíveis.

Ends – Fim de cordas

- Cânhamo



- Juta



- Algodão



- Nylon



Ends – Fim de cordas

- Overhand knot

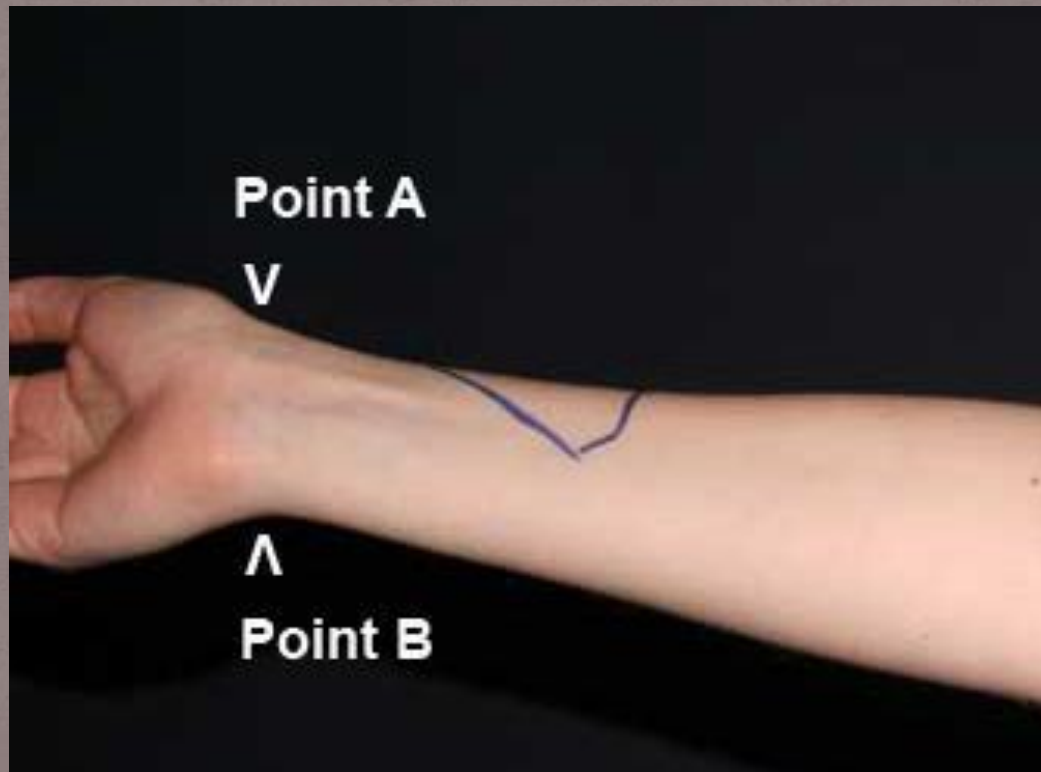


- Lark's head



Nós básicos

- Tente evitar a área vulnerável no vale entre a mão e o osso do pulso que expõe veias e nervos.



Nós básicos

- Single Column Tie



Nós básicos

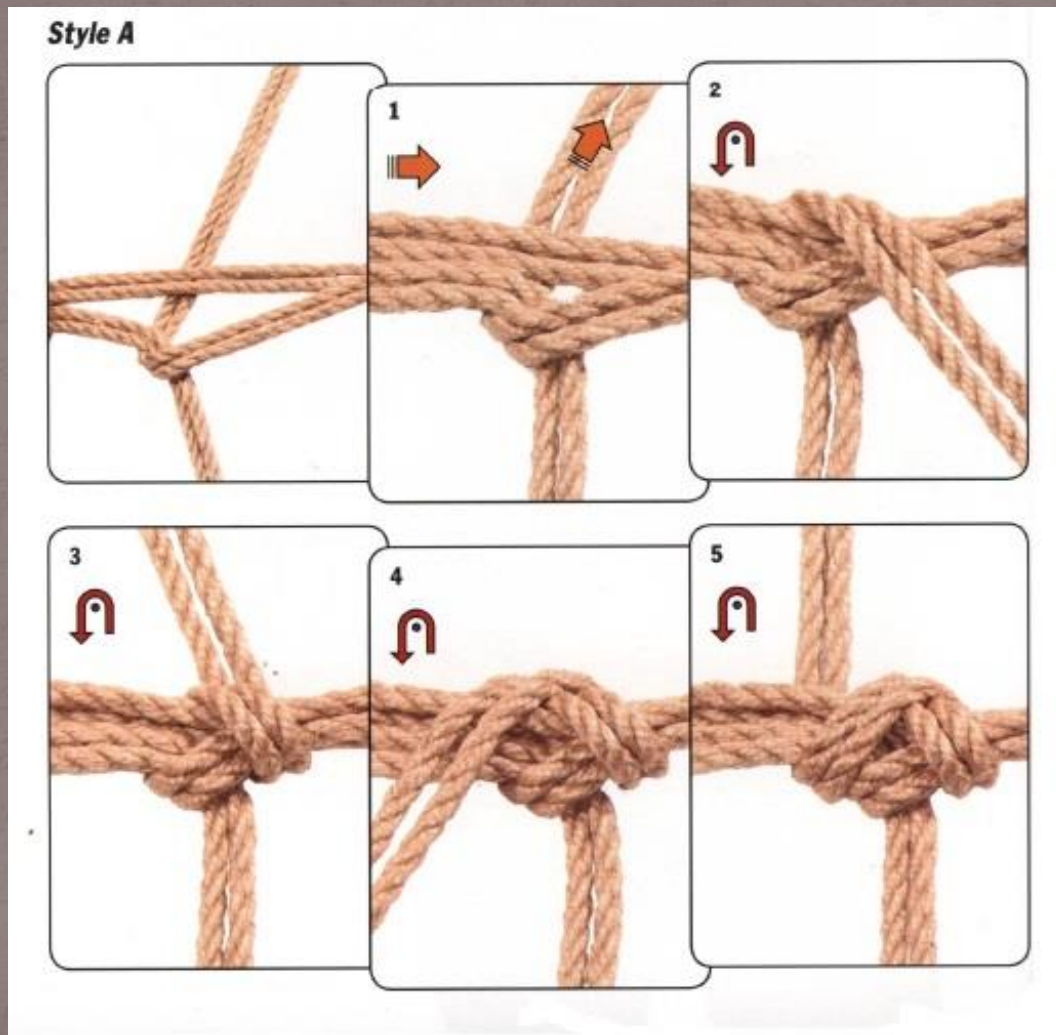
- Two-Column Tie



Nós básicos

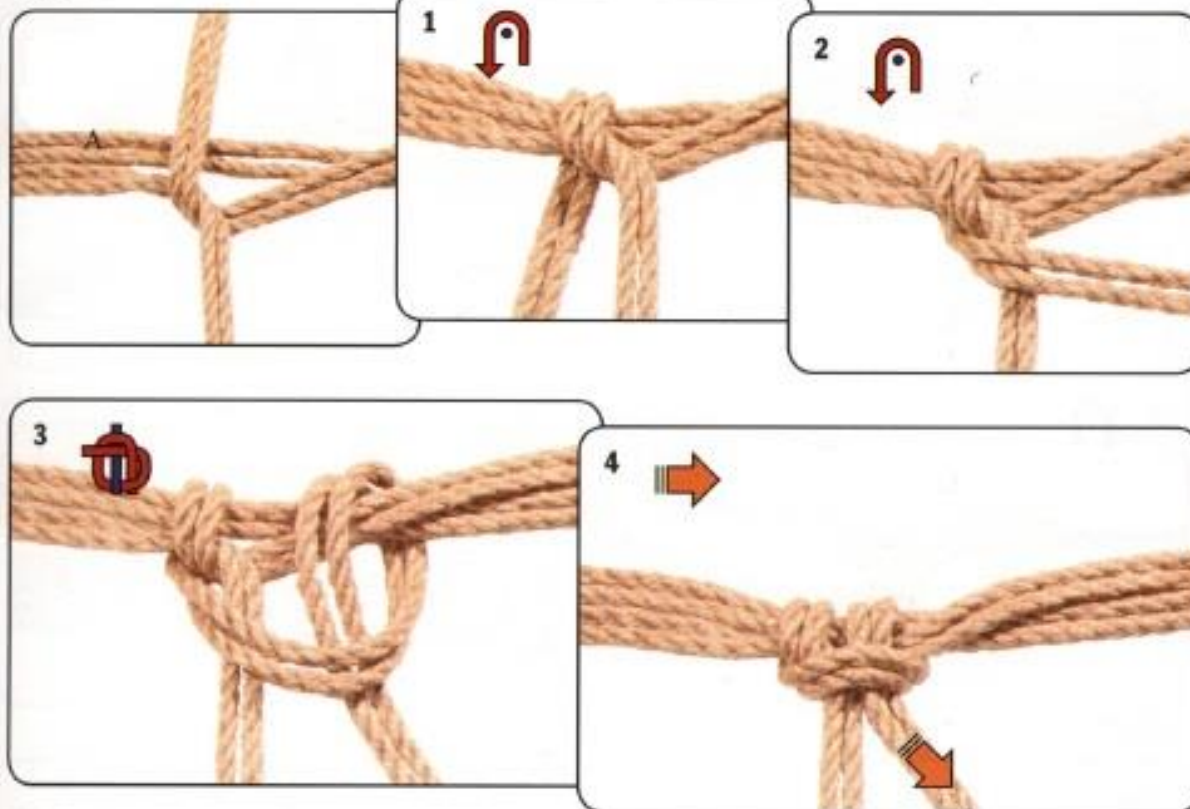
- Single Column Tie (Laços de coluna simples), ou Two Column Tie (laços de coluna dupla), que são semelhantes, são úteis;
- É importante estar ciente de alguns pontos-chave;
- Evite usar um nó que irá apertar a parte mais baixa do corpo;
 - O que poderia causar problemas de circulação e nervosos.
- Relembrando: Tente evitar a área vulnerável no vale entre a mão e o osso do pulso que expõe veias e nervos.

Fricções



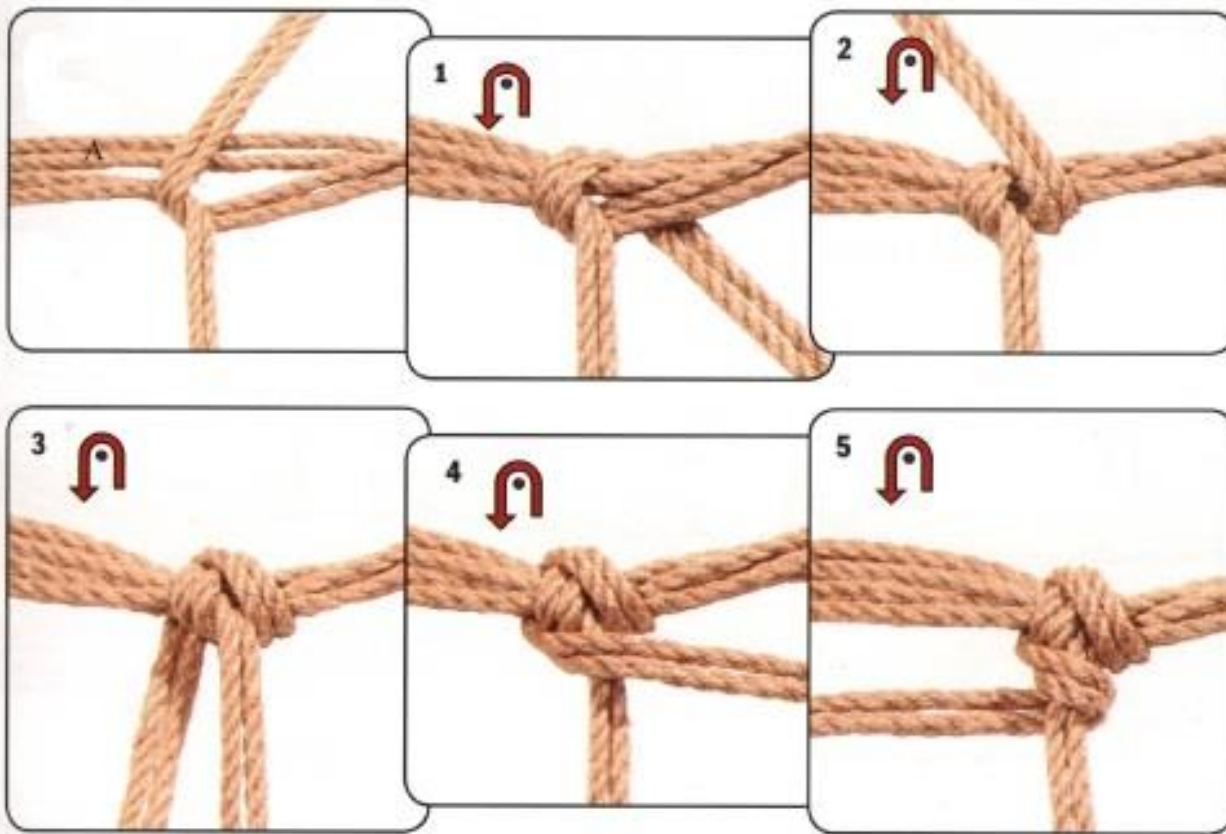
Fricções

Style B



Fricções

Style C



Fricções



Takate kote - Tk

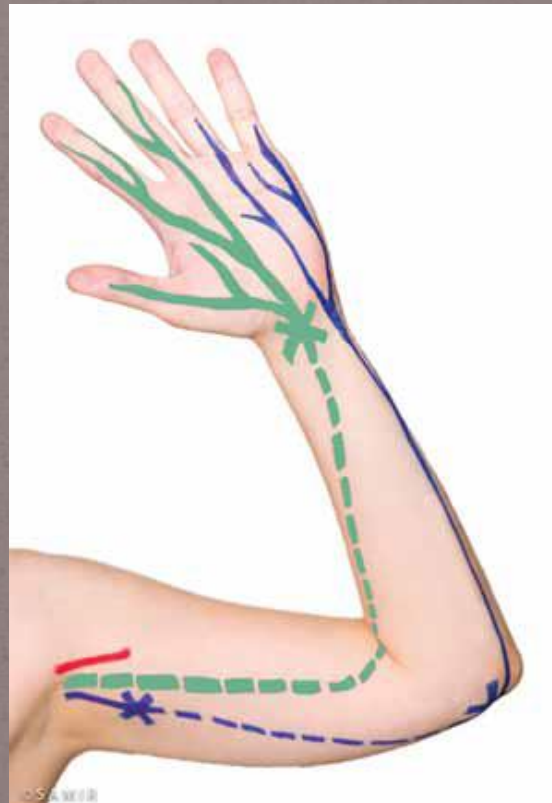
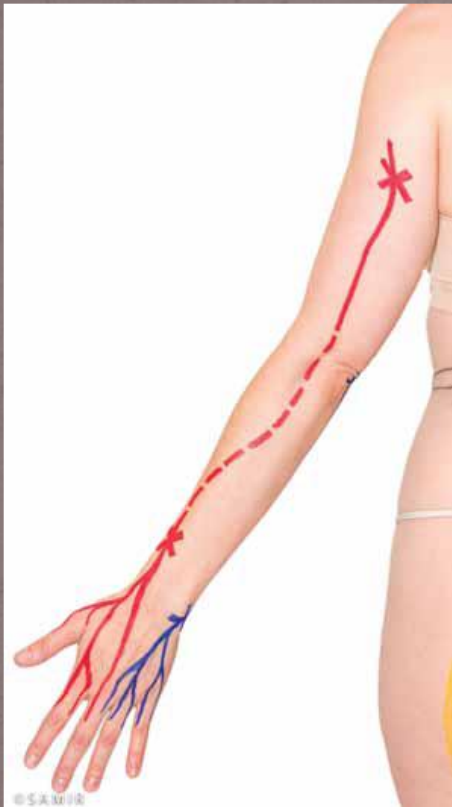
- Existem muitas variações desse clássico, com muitos nomes diferentes;
- A corda amarrada em torno do peito;
- Os laços podem ou não incorporar os braços;
- Eles vêm com diferentes estéticas, funções e graus de risco;
- Há razões para cada variação e cada uma delas é construída de uma certa maneira, tem funções diferentes e apresenta riscos diferentes;
- Como um guia geral, é melhor evitar um nó que vai apertar em torno dos pulsos, uma vez que irá aumentar o risco de circulação e problemas nervosos.

Takate kote - Tk

- A área do antebraço é bastante vulnerável devido ao nervo radial que corre ao longo da parte posterior do antebraço;
- As pessoas geralmente pensam que apenas os nós ao redor do radial do nervo que causam dano, mas muitas vezes é aquele perto dos pulsos que causam lesões.
- Benefícios do Tk
 - Baixo risco em comparação com outros laços;
 - Confortável em muitas posições;
 - Ótimo para transições e você pode trocar suas mãos ao redor enquanto amarrado;
 - Idealmente, você deve ter espaço entre a corda e seus pulsos para o movimento, para que você possa "trocar" suas mãos se necessário, por exemplo, se você sentir 'pinos e agulhas' em suas mãos.

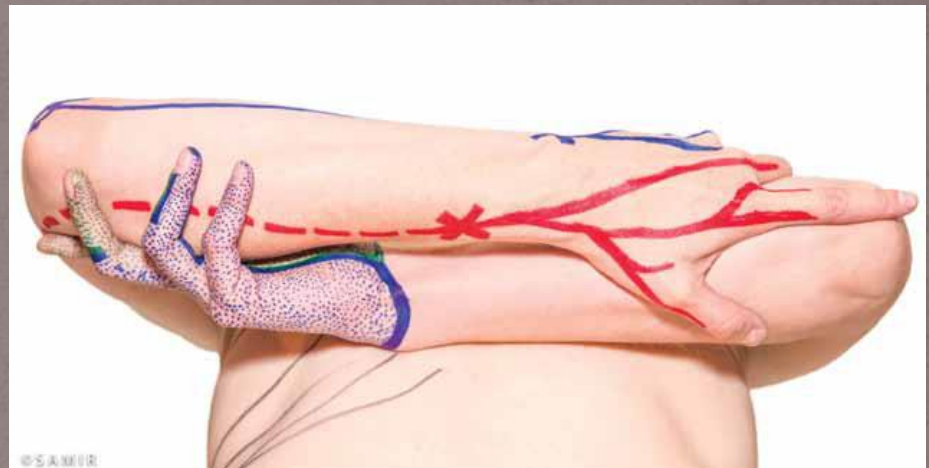
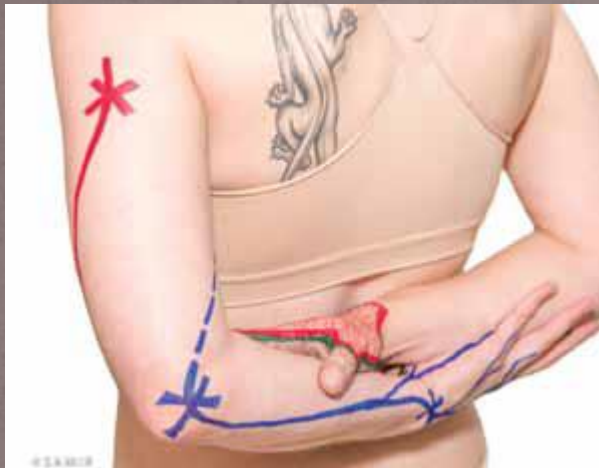
Takate kote - Tk

- Radial – vermelho; Ulnar – azul; Mediano – verde.

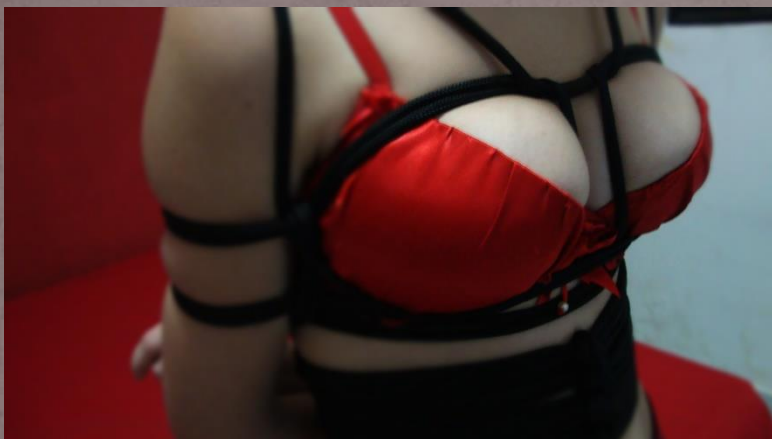


Takate kote - Tk

- Radial – vermelho; Ulnar – azul; Mediano – verde.



Takate kote - Tk



Takate kote - Tk



Futomomo

- Por origem, seu propósito era causar desconforto e dor;
- Futumomo Tsuru (suspensão) é considerada a amarração mais desconfortável e dolorida;
- Pode ser útil ter um nó de segurança entre a coxa e o tornozelo, porque se a corda, por qualquer motivo, escorregar, não vai sair inteiramente ;
- Quanto mais corda utilizada, mais confortável será;
- Cordas desniveladas juntas são muito suscetíveis de causar dor e possivelmente lesões;
- Corda junta na canela também irá causar desconforto desnecessário.

Futomomo

- O posicionamento ideal da corda depende da preferência de cada rigger.



Futomomo



Futomomo



Matanawa

- Um matanawa comumente consistirá em um par de loops em torno da cintura, amarrado com um nó que não corra (como uma trava);
- Pode ser intenso, especialmente se eles são para suspensão por ponto único;
 - onde seu peso corporal inteiro será erguido em apenas alguns fios de corda.
- Quanto mais passada são mais confortáveis.

Matanawa



Karada



Karada

